أنت ... وبناتك المراهقات

أيتها الأم الغالية

تأليف

أ.د.أميمة بنت محمد نور الجوهري

أستاذ الصيدلانيات – كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود





إهـــــــد اء

إهداء إلى .... من كان له الفضل بعد الله في نجاح مسيرتي التعليمية ..إلى والدي الطبيب الذي ترك بصماته العلمية في حياتي الشخصية -يرحمه الله- .

إهداء إلى .... أمي الرؤوم التي كانت ومازالت تنير طريقي وتضحي من أجلي – يحفظها الله-.

إهداء إلى .... رفيق دربي وغربتي ،الذي كان له أكبر الأثر في مساندتي الوجدانية خلال رحلة عمري ..إلى زوجي سامي الذي لم يبخل علي بالوقت والجهد.

إهداء إلى.... إهداء إلى.... كل أم رؤوم تحترق كشمعة لتضئ طريق بناتها.

كل ابنة مراهقة ...عروس الغد.

المـقدمـة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقني في تقديم المعلومات النافعة –بإذن الله– لفئة المراهقات وكذلك الأمهات ، ولقد قمت ببذل قصارى جهدي في سبيل إسعاد بناتنا اللاتي يمررن بالمنعطف الخطيـر مـن حياتهن ألا وهو مرحلة المراهقة . لقد اعتمد الغرض من تأليف هـذا الكتـاب علـى توجيـه الخطاب للمراهقات والأخذ بأيديهن منذ بداية مرحلة الطفولة البريئة مروراً بمرحلة مـا قبـل البلوغ ثم وصولاً إلى مرحلة البلوغ التي ترافقها أو تتزامن معها مرحلة المراهقة.

إن كل مرحلة تمثل محطة في حياة الأنثى ، لذا كان الهدف هو توجيه الأم والمراهقـة لكيفيـة التكيف مع بعضهما البعض في الوقت الذي تكون فيه السيدة أماً لفتاة مراهقة وعلـى الـصعيد الآخر تكون هذه المراهقة إبنة بارة بوالدتها . لهذا وقع الاختيار على العنـوان التـالي (أنـت وبناتك المراهقات) ، وذلك لأننا نتدارس معاً جميع ما يخص الأمهات وبناتهن المراهقات.

نتواصل معهن فيما يخص حياتهن من حيث الجد واللعب ، الصحة والمرض ، كما وقد سردنا بعض الأحاديث على لسان حال بعض الأمهات وكذلك بعض المراهقات فيما يتعلق بحيـاتهن الشخصية في ظل الظروف الأسرية التي تحتضنهن. كما تم تدوين بعض اللقاءات مع بعـض المراهقات الموجودات على سطح سفينة الأسرة ومعرفة آرائهن فـي مـسائل عديـدة منهـا " الزواج " .

ولا ننسي أهمية الإرشاد لفئة المراهقات ، ولذلك فقد ركزنا في الفصل الأخير على كل مـايهم الفتاة من أحكام دينية ونقلنا ما جاء من إجابات لبعض الأئمة وعلماء الدين بالمملكـة العربيـة السعودية رداً على بعض استفسارات النساء فيما يخص بعض القضايا التـي تهـم المـرأة . بالإضافة إلى توضيح بعض الآداب الهامة التي نحبذ أن تتحلى بها فتياتنا مثـل آداب الـدعاء وآداب الإستئذان.

وقد تم إعداد هذا الكتاب في ثمانية فصول بحيث يتضمن كل فصل موضوعا مختلفاً وهي كالتالي:

الفصل الأول : أيتها الأم الغالية.
الفصل الثاني : أيتها المراهقة المدللة.
الفصل الثالث : الصحة العامة والصحة النفسية للمراهقات.
الفصل الرابع :الإعداد الديني والأخلاقي وأثره على السلوك النفسي والفكري للفرد.
الفصل الخامس: شخصيتك.
الفصل السادس: سفينة الأسرة الصغيرة.
الفصل السابع : صور اجتماعية لسلوكيات بعض الفتيات المراهقات.
الفصل الثامن : أحكام شرعية.

هذا ، والله أسأل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ،وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

المؤلفة

أ.د. أميمة بنت محمد نور الجوهري

المؤلفة في سطور :

- ا.د.أميمة بنت محمد نور الجوهري – مواطنة سعودية .
- أستاذ الصيدلانيات – كلية الصيدلة– جامعة الملك سعود بالرياض.
- حصلت على شهادة بكالوريوس الصيدلة والعلوم الصيدلية من جامعة القاهرة –جمهورية مصر العربية عام 1976م.
- حصلت على شهادة الدكتوراه في الصيدلة الفيزيائية من جامعة هيريوت وات –اسكتلندا –بريطانيا عام 1986م .
- لديها خبرة في مجال الصحة المدرسية لذوي الإحتياجات الخاصة .
- نشرت العديد من الأبحاث العلمية في مجال صناعة الدواء بالمجلات العلمية المحكمة عالمياً.
- شاركت في عدة ندوات ومؤتمرات ومحاضرات عامة بالداخل والخارج بهدف خدمة الجامعة ورفع مستوى التوعية الصحية والبيئية والإجتماعية بالمجتمع .
- عضو بعدة جمعيات علمية بالداخل والخارج.
- تقلدت العديد من المناصب الإدارية بجامعة الملك سعود بالرياض.
- تعكف على إعداد موسوعة الأسرة (صحية ، ثقافية ، اجتماعية) لخدمة المجتمع بجميع فئاته.
- تتقدم بباكورة إنتاج هذه الموسوعة بكتاب (أنتِ وبناتك المراهقات).

أنت وبناتك المراهقات

مقـــدمة:

أختاه ! إنك قد مررت شخصيا ًبمرحلة هامة من حياتك وهي مرحلـــة الخطبـــة ثـــم الزواج، بل وقد تعديت ذلك فإنك اليوم قد ملأت حياتك بالابتسامة والسعادة بعد أن رزقـــك الله بالأطفال .وقد تكونين اليوم أماً لابنة أو أكثر فما أحلى أن تكوني صديقة لهـــذه الابنـــة و مـــا أجمل تربية البنات !! لقد أوصى رسول الله ﷺ بالبنات حيث قال ﴿ رفقا بـــالقوارير﴾ وذلـــك دلالة على رقة البنات ووجوب حسن رفقتهن والتعامل معهن بأسلوب طيب ولطيف.إن بعـــض الأمهات يجدن في تربية البنات عبئاً ثقيلاً وقد تتمنى بعض الأمهات لو أن الوقت يركض بهـــا بسرعة البرق لتجد نفسها حرة طليقة وقد زالت تماما عن عاتقها تلك الهموم التي أثقلتها بسبب تربية البنات. لقد أصبح المجتمع في تغير مستمر كما أن الفتاة قد أصبحت تشارك وتساهم في بناء مجتمعها دون ملل أو إحساس بالعجز، بل بالعكس لقد أصبحت الفتاة اليوم تـــشكل إحـــدى الحصون القوية بالمجتمع كما أن المجتمع لم يغفل أو يتجاهل دورهـــا فـــي التعميـــر والبنـــاء ومشاركتها في ازدهار البلاد ورفعتها وتقدمها المستمر .

أيتها الأم الرؤوم!! اليوم يأتي دورك البناء وذلك بالإصرار و العمل على تهيئة الجو المناســـب على الصعيد الأسري والصحي والنفسي لبناتك للاطمئنان على مستقبلهن المشرق.إننا نخـــص هنا بالذكر البنات اللاتي يتعايشن مع مرحلة المراهقة ، تلك الفترة الحرجة مـــن عمـــر الفتـــاة والتي لابد لنا من وقفة تأمل تجمعنا معاً لوضع النقاط على الحروف .

فـــن ترويـــض الخيـــل:

إن الخيل الأصيل ، بالرغم من أصالته ، يلزمه القليل من الترويض حتى لا يجمـــح ، وهكذا فإن فتياتنا المراهقات هن أصيلات ولكن لابد لهن من القليل من عملية الترويض حتـــى تستطيع الأم كسب محبة وثقة بناتها المراهقات . إن الترويض فن وذوق رفيع وكـــذلك فهـــو خبرة، كما يقترن كل ذلك بالتذرع بالحكمة والتحلي بالصبر.إن الفتاة الأبية قد تـــركض مثـــل مهرة رشيقة وتنطلق بسعادة وبحرية تامة في السباق ولكن يلعب مروض هـــذه الفـــرس دوراً هاماً في كبح جماحها.إن هذا المروض ممثلاً في دور الأم وما يقتضيه عملها كمرشدة لبناتهـــا الصغيرات المراهقات حتى تكسب ثقتهن بالمودة والتفاهم وليس بالسوط بل بالكلمة اللينة سوف تتمكن من إمساك العصا من المنتصف.

الفصـــل الأول

أيتها الأم الغالية

- شريط الذكريات
- كسب ثقة الابنة المراهقة
- الابنة المراهقة
- تدليل البنات
- تشديد الرقابة على بناتك المراهقات
- استبانة أنت وبناتك المراهقات
- استبانة أيتها الأم الغالية
- تحليل استبانة أيتها الأم الغالية
- اثر الاستقرار الأسري على حياة المراهقات
- استبانة الابنة المراهقة
- تحليل استبانة الابنة المراهقة
- تعليم المراهقات
- كيف تكون الابنة ربة منزل
- استبانة كسب ثقة ابنتك المراهقة
- تحليل استبانة كسب ثقة ابنتك المراهقة
- كيف تكسبين ثقة افراد الأسرة
- الام المثالية
- استبانة تدليل البنات المراهقات
- تحليل استبانة تدليل البنات المراهقات
- تدخل الأب في تربية البنات
- استبانة تشديد الرقابة على بناتك المراهقات
- تحليل استبانة تشديد الرقابة على بناتك المراهقات

شـريـط الـذكـريـات:

استبانة (1) أنتِ وبناتك المراهقات :

استبانة (1-أ) أيتها الأم الغالية :

تضم هذه الاستبانة مجموعة من الأسئلة التي تخصك وحدك أنت أيتها الأم!!
عزيزتي الأم ، إن كان لديك ابنة في سن 16 فما فوق ، برجاء تعبئة هذه الاستبانة مع الشكر ، ثم قومي بمتابعة تحليل الاستبانة والتعليق على ذلك في الصفحات القادمة .

هـــــــــــــل؟؟؟

1. تعرفين متى كان سن بلوغك
□ نعم □ لا
2. تتذكرين بعض جوانب فترة مراهقتك
□ نعم □ لا
3. كنت ممتثلة لطاعة الله والوالدين أثناء فترة المراهقة
□ نعم □ لا
4. قمت بمساعدة الوالدة في أعباء المنزل
□ نعم □ لا □ قليلاً □ عند اللزوم
5. تعتبرين أن فترة المراهقة قد مرت لديك بسلام
□ نعم □ لا □ لا أذكر
6. تعتقدين أن فترة المراهقة تنتهي في سن 18 عاماً
□ نعم □ لا □ أحياناً
7. تظنين أن فترة مراهقتك قد انتهت بزواجك
□ نعم □ لا □ لا أدري
8. برأيك أن تكون مرحلة المراهقة
□ هادئة □ طبيعية □ عنيفة □ معقولة □ مثيرة □ تعليمية
9. كان عمرك عند الزواج
□ 16-20 سنة □ 21-27 سنة □ أكثر
10. حين وصلت سن الزواج كنت متعلمة
□ نعم □ لا
11. أكملت تعليمك بعد الزواج فأنهيت المرحلة
□ المتوسطة □ الثانوية □ الجامعية □ غيره
12. كنت امرأة عاملة عند الزواج
□ نعم □ لا □ لفترة قصيرة
13. أصبحت امرأة عاملة بعد الزواج
□ نعم □ لا □ لفترة قصيرة
14. كان عمر الزوج عند ارتباطكما
□ 22-26 سنة □ 27-32 سنة □ ما فوق

15. مضى على زواجك
□ 17-20 سنة □ 21-30 سنة □ أكثر
16. كنت تفضلين لو أنك بذلت مجهوداً أكبر لإسعاد أسرتك
□ نعم □ لا □ أحيانا
17. تعتقدين بأن بناتك ستفيدهن خبرتك كأم
□ نعم □ لا □ لا أدري
18. تشعرين دائما بالاستقرار بين أفراد أسرتك
□ نعم □ لا □ منفصلة □ مطلقة

تحليل استبانة (1-أ) **أيتها الأم الغالية**:

أختاه باستطاعتنا البدء بتحليل استبانة أنتِ وبناتك المراهقات بطريقة سهلة وممتعة للغاية . إننا الآن نأخذك في رحلة مشوقة مع شريط ذكرياتك ونود تذكيرك ببعض ما يخص جوانب فترة مراهقتك فما رأيك؟ إن ما ستستعيدينه من ذكريات سينعش حياتك ويمس شغاف قلبك فأنت بلا شك قد كنت بالطبع ممتثلة لطاعة الله، كما أنك تعلمين أن طاعة الوالدين واجبة على الأبناء والبنات. بالإضافة لذلك فلقد كان من واجبك مساعدة الوالدة في أعباء المنزل بصفة دائمة. إنني أتوقع خروجك من فترة المراهقة بسلامة وسعادة، فمتى يا ترى انتهت فترة مراهقتك !! إن وجهة نظر العامة أن فترة المراهقة لابد وأن تنتهي عند بلوغ الثامنة عشرة، لأن هذا العمر مناسب للفرد ليبدأ مرحلة جديدة من عمره وهي مرحلة الدراسة الجامعية أو الزواج بالنسبة لبعض الفتيات اللاتي قد حصلن على شهادة الثانوية العامة ومن المحتمل أن تكمل الفتاة دراستها الجامعية بعد زواجها. وبصفة عامة فإن طبيعة مرحلة المراهقة تختلف باختلاف العوامل البيئية المحيطة والمؤثرة على حياة الفرد، كما أن الاستعداد الفطري والنفسي للفرد له أثر واضح في كيفية التأقلم مع مرحلة المراهقة بحيث يجعلها هادئة ومعقولة وتعليمية أو عنيفة ومثيرة.

إنك اليوم أم بينما كنت قد مررت شخصياً قبل ذلك بجميع المراحل التي تمر بها ابنتك الآن، لذا فإنك تشعرين بما يجول بخاطرها لأن خبرتك الحياتية تؤهلك لذلك سواء كنت قد تزوجت في سن مبكرة أو غير ذلك. أو أماً قد أتمت تعليمها الجامعي أو ما دون ذلك بعد الزواج وربما تكونين أماً عاملة أو ربة بيت مضى على زواجك فترة طويلة ثم شعرت فيما بعد بالاستقرار الأسري بعد أن عانيت كثيراً في هذه الفترة ، فإنه باستطاعتك توظيف تلك المهارات التي اكتسبتها في فترة حياتك الزوجية وكذلك أثناء مرورك بفترة الأمومة في توجيه بناتك. ونتمنى أنك قد أسعدت أسرتك فيما مضى ومازلت تبذلين قصارى جهدك في سبيل الاستقرار العائلي.

أثر الاستقرار الأسري على حياة المراهقات:

ليس من شك في أن الاستقرار كلمة تحمل بين ثناياها الكثير من الدفء على الصعيد النفسي والأسري والاجتماعي. إن الأسرة التي يحفها الاستقرار تشكل درعاً واقياً لأفرادها سواء كانوا في سن الطفولة أو البلوغ أو المراهقة أو النضج، فعندما تنشأ الطفلة وتترعرع في ظروف أسرية سوية بحيث تجد الطرفين المسئولين عن تربيتها يرفلان في ثوب الصحة والسعادة والاستقرار فإنها بالتالي سوف تنمو بصحة وسعادة. فما أحلى أن يتمتع الإنسان بالصحة والسعادة!! إن الاستقرار الأسرى يندرج تحت مفهومه الكثير من القضايا الاجتماعية، كما أن الأم والأب هما المسؤولان أولا وأخيرا عن توطيد دعائم الحياة الأسرية، فكلما كانت الحياة بينهما أكثر استقرارا وهدوءا وراحة بال انعكس ذلك بصفة إيجابية على نفسية الأبناء والبنات وكل أفراد هذه الأسرة. إضافة لما سبق فإن الاستقرار والوفاق ليس حصرا على الوالدين بل ينبغي أن تسود المحبة ودفء المشاعر بين الإخوة والأخوات ، وليحرص الجميع على تذليل الصعوبات التي تواجهها الأسرة خلال الممارسات الحياتية اليومية لما يحققه ذلك من سعادة و مصلحة لجميع أفرادها.

وعند الحديث عن المراهقات بصفة خاصة نجد أنهن فتيات يافعات لديهن الكثير من الحساسية ورقة المشاعر التي تستحق التقدير.

إن الفتاة المراهقة تحاول تقليد والدتها فهي قدوتها في كل شئ، لذا يلزم على الأم أن تكون صادقة تجاه بناتها وألاّ تختلق المشاكل وتتم خطوات التفاهم بينها وبين الأب بشكل ودي ، دون المساس بمشاعر بناتها اللاتي تتأذى مشاعر إحداهن عند ارتفاع صوت أبيها أو اعتراضه على الحياة في ظل هذه الأسرة.

إن الأم بما جبلت عليه من صفات الأمومة وسعة الصدر قد منحها الله صفة الصبر والعطف فنجدها حريصة أشد الحرص على جمع شمل أفراد أسرتها الصغيرة واحتضان هؤلاء الأفراد بدفء مشاعرها الصادقة. إنها تصمت كثيرا ولا تتفوه إلا بأعذب الكلام، تحاول جاهدة باستمرار العمل على تدفئة الرياح الباردة التي يسببها التيار المعاكس ، بما منحها الله إياها من قدرة تمكنها من قمع الرياح العاصفة وتعينها على قيادة هذه السفينة الشراعية ببراعة وحكمة حتى تجعلها ترسو بطريقة يشعر أفرادها بان اتجاه الأمواج كان في صالحهم على الدوام.

استبانة (1- **ب**) **الابنة المراهقة**:
يمكنك أيتها الأخت اختيار مثال واحد من بناتك المراهقات، أي تخصيص الأجوبة لحالة فردية واحدة،حتى إذا كانت هذه الابنة قد تزوجت فما عليك سوى سرد ما يخصها أثناء مرورها بفترة المراهقة ثم الزواج.
كما يمكنك أيتها الفتاة المراهقة متابعة الإجابة على هذه الاستبانة مع والدتك إذا كنت أنت الابنة المعنية.

هـــــــــــل؟؟؟

1. كان عمر بلوغ ابنتك التي هي الآن في سن 16 فما فوق
□ أقل من 11 سنة □ 11-13 سنة □ 14-15 سنة □ اكثر من 15 سنة
2. بدأت مرحلة مراهقة تلك الابنة وهي في عمر
□ قبل 12 سنة □ 12-15 سنة □ 16-18 سنة
3. أنهت هذه الابنة دراستها
□ المتوسطة □ الثانوية □ الجامعية □ غيره
4. تنوين تزويج هذه الابنة في سن مبكرة
□ نعم □ لا
5. تزوجت هذه الابنة أم لم تتزوج بعد
□ نعم □ لا
6. إذا كانت هذه الابنة قد تزوجت ، فكم كان عمرها عند الزواج
□ 16-18 سنة □ 19-22 سنة □ ما فوق
7. قضت الابنة مراحل مراهقتها بطريقة
□ هادئة □ مثيرة □ متعبة □ غامضة □ لا أدري □ لا أذكر
8. كانت هذه الابنة مطيعة لأوامرك في فترة مراهقتها
□ نعم □ لا □ أحياناً
9. تعودت هذه الابنة على مساعدتك في المنزل
□ نعم □ لا □ أحياناً
10. تعلمين بناتك فن اللباقة
□ نعم □ لا □ أحياناً
11. أنت راضية عن تصرفات هذه الابنة أثناء فترة المراهقة
□ نعم □ لا
12. احتجت للتعامل بعنف معها في بعض المواقف
□ نعم □ لا □ أحياناً
13. كنت صديقة لابنتك في مرحلة المراهقة
□ نعم □ لا □ ترفضني
14. كنت مشغولة عن ابنتك في فترة مراهقتها
□ نعم □ لا □ أحياناً

15. تقارنين مرحلة مراهقتك بما تمر به ابنتك
□ نعم □ لا □ أحياناً
16. تتشابه فترة مراهقة هذه الابنة مع باقي أخواتها من البنات
□ نعم □ لا □ في بعض الجوانب □ مختلفة جدا □ لا أذكر

تحليل استبانة (1- ب) الابنة المراهقة :

إذا كنت قد أجبت على الاستبانة فأنت الآن على علم تام بحالة ابنتك التي وقع عليها اختيارك، فهل تنوين تزويجها في سن مبكرة أي قبل بلوغها (22 عاما) !!ولماذا اخترنا هذا العمر ياترى!! في اعتقادي أن عمر الزواج بالنسبة للفتاة في وقتنا الحاضر قد أصبح مرتبطا بانتهائها من دراستها الجامعية التي تستمر عادة حتى هذا السن في المتوسط بين الفتيات ، وهذا لا يمنع من إكمالها لدراستها في بيت الزوجية. ونأمل اجتياز هذه الابنة مرحلة المراهقة بسلام مطيعة لأوامرك ومحبة لمساعدتك في إدارة المنزل لأنك بالطبع قد قمت بتعليمها فن اللباقة ونتمنى رضاك عن تصرفاتها والبعد عن التعامل بأسلوب التعنيف لأنك صديقتها المفضلة التي لم تنشغل عنها يوما ما. فهل يا ترى يجدر بك مقارنة مرحلة مراهقة هذه الابنة بنفسك عندما كنت تمرين بنفس الفترة!! وهل وجدت تشابها في ذلك؟ ليس شرطا أن تتشابه فترة مراهقة الأم بابنتها لاختلاف بعض الظروف أو اختلاف الزمن ولكن تبقى الموروثات. وقد لا نجد تشابها في فترة المراهقة لأخوات نشأن في منزل واحد من أم واحدة وأب واحد، لأن لكل منهن سلوكياتها وطباعها التي فطرت عليها منذ ولادتها.

تعليم المراهقات:

عزيزتي الأم:

اذا أردنا تحديد موقعك في خارطة تعليم بناتك المراهقات فسوف يمثل دورك أهم موقع ، فمتابعة تعليم بناتك من قبلك أمر غاية في الأهمية. إن بناتك بحاجة الى مساندتك ومشاركتك لهن في جميع مراحل التعليم، فلاشك أنك تقدرين مدى حجم هذه المسؤولية، لذا فاذا كنت ممن تلقين تعليما ابتدائيا فإنه بإمكانك متابعة بناتك منذ التحاقهن بالروضة أطفالا والإلمام بكل ما يدرس وذلك للوصول بك إلى درجة من الثقافة وتقوية حصيلتك العلمية.

وباستطاعتك الالتحاق بالمرحلة المتوسطة إذا كانت إحدى بناتك تدرس في تلك المرحلة فذلك سوف يساعدك كثيرا على مواصلة التعليم، وفي كل الأحوال باستطاعتك مواصلة تعليمك في المدارس المنتشرة في كافة أرجاء البلاد مما يرغّب بناتك للعلم ويمنحهن عزيمة وإرادة قوية.

أما إذا كنت من حملة الشهادة الثانوية فان دورك كبير جدا في مساعدة بناتك في الدراسة، وستكونين رائدة جيدة لوكنت ممن تخرجن من الجامعة بمختلف

تخصصاتها فانه بامكانك مراقبة وتوجيه بناتك بأسلوب سليم نحو تحقيق المزيد من النجاح لك ولهن.
وسواء كان الأمر كذلك أو كنت تمرين بأي ظروف مهما كانت فلا يمنعك ذلك من متابعة دراسة بناتك وتشجيعهن خاصة ماقبل الاستعداد لفترة الامتحانات الشهرية والنهائية، بالإضافة لذلك فإن مجرد بقائك في المنزل لرعاية بناتك طيلة فترة الامتحانات كفيل بمنحهن الطمأنينة والاستقرار.

كيف تكون الابنة ربة منزل:

إن طاعة الابنة لتعليمات الأم والأخت الكبرى أمر هام في مرحلة المراهقة، كما أن توجيهات من هن أكبر منها سنا يكسبها خبرة ودراية بما قد يعتري طريقها من مشاكل صحية أو نفسية خلال تلك الفترة. ومن هنا تكون الأسرة في حالة رضى تام عن تصرفات البنات في مرحلة المراهقة، وبالتالي تتعلم الفتاة في تلك المرحلة كيفية التعامل بلباقة مع أمها وبقية أفراد أسرتها مقدمة يد العون لوالدتها في تحمل المسؤولية والقيام ببعض أعباء العمل المنزلي وتوجيه إخوتها الصغار إن وجدوا . إن في ذلك دروساً ميدانية سوف تنفعها في المستقبل القريب الذي قد يكون قاب قوسين أو أدنى، خاصة وإن كانت هي الابنة الكبرى في الأسرة فلابد أن تتدرب حتى تكون ربة منزل نافعة. وبهذا الصدد قمنا بإجراء عدة مقابلات ولقاءات مع الأمهات اللاتي قد عشن فترة مراهقة بناتهن وكان الحديث معهن ممتعاً وشيقاً خاصة وأنه قد تم اختيار عدة نماذج من فئات المجتمع المختلفة التي اشتملت على شرائح متعددة بداية من ذوي الدخل المحدود ووصولا إلى ميسوري الحال ، وسوف تسرد تلك اللقاءات في الفصل الخاص بالقصص الواقعية.

استبانة (1-**ج**) **كسب ثقة ابنتك المراهقة**:

عزيزتي الأم في هذه الاستبانة سنعرض بعض الطرق والوسائل التي تساعدك على كسب ثقة ابنتك المراهقة.

هــــــــــــــــل؟؟؟

1. حاولت كسب ثقة ابنتك في مرحلة المراهقة
□ نعم □ لا
2. استطعت بشتى الوسائل كسب ثقة ابنتك
□ نعم □ لا
3. قمت يوماً ما باستشارة طبيبة نفسية أو أخصائية اجتماعية بأمر يخص بناتك
□ نعم □ لا □ أحياناً
4. تأثرت الأجيال بتغيرات الزمن
□ نعم □ لا

5. تعتقدين أن تربية البنات عبء ثقيل

□ نعم □ لا □ أحياناً

6. تمنحك ابنتك لقب الأم المثالية

□ نعم □ لا □ لا أدري

تحليل استبانة (1-ج) كسب ثقة ابنتك المراهقة:

باستطاعتك أيتها الأم أن تكوني صديقة حقيقية لابنتك في جميع مراحلها الحياتية دون الانشغال عنها ، فإن لتلك الثقة أثر واضح في شعور الطرفين بالانسجام والمودة ،الأمر الذي يجعل منك نموذجا يحتذى به، فأنت بحق قد نجحت ووفقك الله في تربية ابنتك فلم لا تتعرفين على صديقات بناتك وتعملين على تنسيق الزيارات بينهن وبذلك تكسبين ثقة الجميع وتقصرين المسافات عليك وتضمنين لأسرتك عشاً هادئاً وسعادة ودفئاً دائما.

عند إجراء بعض اللقاءات مع الأمهات وجدنا أن بعضهن ممن لم يوفقن في كسب ود وثقة بناتهن قد قمن بالإستعانة بخبرات الأخريات لإنارة الطريق وتحقيق نجاحات معقولة في سبيل فهم احتياجات بناتهن النفسية والعاطفية. بينما هناك فئة قليلة من الأمهات قمن بالمثول أمام أيدي الأخصائية الاجتماعية أو النفسية أو الطبيبة النفسية من أجل تقرير مصير بناتهن في بعض الأمور الخاصة. كما أن الأمهات اللاتي قد تزوجن في سن مبكرة ما بين (16-20 عاما) كان من الصعب عليهن كسب ثقة بناتهن في سن المراهقة بعد عدة محاولات قمن بها، ولم تجد تلك المحاولات جدوى وذهبت أدراج الرياح دون الوقوف على السبب الحقيقي الذي أفقد الأم الشابة القدرة على كسب صداقة ابنتها.هذا بالرغم من أن هذه الفئة من الأمهات قمن بإكمال تعليمهن الجامعي خلال فترة الزواج، أي أن هناك ثمة تقارب فكري وعقلي بين جيل هؤلاء الأمهات وبناتهن.بل وقد يكون تقارب عمر الأم والابنة سبب في وضع حجر عثرة في طريق التقارب بينهما في بعض الظروف الخاصة التي تتزوج فيها الفتاة وتنجب في سن مبكرة، فهل تغير الزمان أم أن تربية البنات عبء ثقيل!!

كيف تكسبين ثقة ابنتك المراهقة:

إن الثقة مطلب غال وثمين، فهل تودين معرفة بعض الطرق والوسائل التي تساعدك على كسب ثقة ابنتك المراهقة؟ تابعي معنا هذا الحديث الشيق بما فيه من إضاءات حتى تستحقي لقب الأم المثالية.

- اغمري ابنتك بحبك ورضاك عنها واجعليها تشعر بسعادتك لكونها ابنتك.
- افتخري دائما بأعمال ابنتك منذ الصغر وإياك وتحطيم معنوياتها حتى إذا قدمت لك عملا غير كامل ولكن حاولي تقويمها ونصحها بطريقة لبقة لا تؤذي مشاعرها.
- امنحي ابنتك الثقة الدائمة في نفسها لجعلها تضع كل ثقتها بشخصيتك مستمدة ذلك من اعتزازك بها.

- كافئي ابنتك عند إتقانها لعمل معين بطريقة جميلة وذلك من أجل رفع روحها المعنوية وتشجيعها على الإقبال على إنجاز الأعمال التي يمكن أن توكل إليها.
- حاولي أن تعودي ابنتك منذ الصغر على الاعتماد على نفسها في الكثير من الأمور مثل إحضار الطعام لنفسها. وكذلك لبقية اخوتها ممن يصغرنها سناً فهذه العادة سوف تنمى بداخلها الإحساس بالمسؤولية تجاه الآخرين والأهم من ذلك تقدير دورها في المجتمع كأنثى ذات كيان هادف وبناء.
- امنحي ابنتك حرية اختيار ملابسها مع ملاحظة ميولها واعملي على تقويمه وصولا بذلك للأناقة بمفهومها الصحيح.
- اسمحي لابنتك أن تبدي الرأي فيما يخصها أو يخص بقية أفراد الأسرة، مع إتاحة الفرصة لها بفتح باب المناقشة المثمرة بطريقة يحترم فيها الصغير رأي من هو أكبر منه سناً.
- فقهي ابنتك في أمور دينها وحثيها على فعل الطاعات والخير.
- اظهري دائما بمظهر وقور أمام ابنتك حتى تكوني قدوة حسنة لها.
- ابتعدي عن مظاهر الإسراف والتبذير حتى تكسبي ثقة ابنتك فهي مقتدية بك ومقلدة لك في كل صغيرة وكبيرة، ولن تمتثل لنصحك إن لم تكوني قدوتها الصالحة.
- علمي ابنتك حسن الإصغاء وأصول التناجي وحذريها من الغلو والمبالغة أو الكذب في الكلام.
- اعملي على توجيه ابنتك بإحسان الظن في الآخرين وتجنب القيل والقال والثرثرة، فقد نهانا الشرع عن الغيبة والنميمة التي توقع بين الناس لما فيها من ضرر وإفساد فيما بينهم كما أدبنا ديننا الحنيف ومنع أن تسخر النساء من بعضهن البعض.
- حذري ابنتك من الاستهزاء بالغير داعية إياها للتمسك بالأحكام الشرعية وتطبيق تعاليم الدين الإسلامي.
- ساعدي ابنتك على التمتع برحابة الصدر حتى تحب لغيرها ما تحب لنفسها، بل وعلميها معنى الإيثار.
- علمي ابنتك كيف يكون الإخلاص في العمل وصدق المشاعر وصلة الرحم والعطف على المساكين.
- اجعلي من حلاوة اللسان وحسن المنطق سبيلا للوصول إلى قلب ابنتك وعلميها كيف يكون جمال الروح مقروناً بالتهذيب.
- نبهي ابنتك إلى ضرورة أخذ الحيطة والحذر عند محادثة الآخرين سواء كان الشخص رجلا أو امرأة - غرباء عنها - وبيني لها خطورة ذلك.
- تجنبي حضور ابنتك المجالس التي قد تناقش فيها أمور فوق مستوى استيعابها والتي قد تؤثر عليها نفسيا واجتماعيا بطريقة سلبية، واحذري محادثتها في مثل هذه الأمور من منطلق الصداقة أو المشاركة إلا إذا استدعى ذلك موقفا مرت به أو قد تتعرض له.

- لا تفرضـي بعـض الأحكـام التـي لا يمكـن لأي مخلـوق - فـي عـصرنا هـذا - الرضا بها، وعليك الاستعداد التام لمواكبة ومجاراة ما يستجد من حولك.
- كوني منطقية في حكمك على الأمور ولا تكوني عودا صلبا فيكسر ولا لينا فيعصر.
- ابتعدي عن التعنيف الشديد وفرض أساليب العقاب الصارمة وفي نفس الوقت محاسبة ابنتك عندما تخطئ بطريقة ودية بعيدة عن العصبية والانفعال وخذي منها وعداً قاطعاً بعدم تكرار ذلك وإلا فلن تنجو من العقاب الذي تستحقه.
- لاحظـي اختلاف استجابة بناتك المراهقات لنفس الأسلوب فـي التعامل، لذا يتوجب عليك تفهم طبيعة كل واحدة منهن والتعامل معها بالطريقة المناسبة لتكسبي ثقتهن ومحبتهن لك.
- تحلي بالصبر واحتسبي الأجر عند الله فيما تقدمينه، وبذلك تعلمي ابنتك كيف تكون صبورة لأن الصبر صفة المؤمن وهو مفتاح الفرج مؤكدة أن الله مع الصابرين.

كيف تكسبين ثقة افراد الأسرة:

بالاضافة إلى كسب ثقة بناتك وحتى تستحقي لقب الأم المثالية عليك أن تعملي على كسب ثقة أفراد أسرتك جميعا وليس المراهقات منهن فقط وذلك بمراعاة التالي:

- التفاني في رعاية أفراد أسرتك وذلك لأن المرأة راعية في بيت زوجها.
- تربية أولادك وبناتك على احترام معنى الإنسانية.
- الالتفات بحرارة ودفء لتفهم مشاكل أفراد أسرتك والعمل على حلها.
- تأمين الاستقرار الصحي والنفسي لأفراد أسرتك خاصة المراهقات من البنات.
- التخفيف من حدة التوترات النفسية على صعيد الأسرة.
- تخفيف الضغط النفسي والعصبي على أفراد الأسرة بمعالجة المواقف بحكمة وتصرف سليم.
- عدم تفضيل الذكور على الإناث أو العكس وتحقيق العدل والمساواة في التعامل فيما بينهم.
- جعل الأمر شورى بين أفراد الأسرة.
- المهارة العالية في صنع القرار العائلي.
- إغداق الحب والحنان على أفراد أسرتك.
- ملء فجوة الفراغ العاطفي لزوجك وبناتك وأبنائك.
- حماية بناتك ومراقبتهن بطريقة لا تؤذي مشاعرهن.
- تقديم المكافأة لمن يستحقها من أفراد الأسرة مقابل تفوقه وحسن إنجازه لأعماله.
- التضحية في سبيل سعادة أسرتك.

الأم المثالية:

ماذا تعني الأم المثالية!! وهل يجب أن ينطبق علي الأم عدة ضوابط ومواصفات حتى تكون أماً مثالية!! نستطيع تحديد بعض الخطوط العريضة التي لابد للأم من رسمها لتشكيل الإطار الذي تود لبناتها الظهور بداخله وعدم تجاوز تلك الأبعاد بأي حال من الأحوال. لذا ينبغي على الأم أن تتسم شخصيتها ببعض الصفات المرموقة التي قد لا تتعدى في مجموعها (12) صفة:

1. العطف والحنان والرحمة والشفقة.
2. التسامح والصفح.
3. كظم الغيظ والعفو عند المقدرة.
4. التعامل الراقي والتوجيه المحترم.
5. الإحساس المرهف.
6. المشاعر الرقيقة الصادقة.
7. جمال الروح.
8. لغة الحوار السهلة المفهومة.
9. عذوبة المنطق وحلاوة اللسان.
10. صدق القول.
11. النصح بأمانة.
12. الإخلاص في العمل.

عزيزتي الأم:

إن الكون مليء بأنماط بشرية مختلفة، كل نمط يحتاج إلى مفتاح لشخصيته، فعليك الوصول لذلك المفتاح الذي تفتحين به صندوق أسرار بناتك.

كما أنه لابد من مكافأة السلوك الإيجابي وبرمجة النفس بطريقة إيجابية للتعامل براحة مع الآخرين.عودي نفسك على التريث والتفكير المثالي باستعمال العقل البشري الذي يقود إلى التصرف السليم عند مجابهة سلوك غير سوي لإحدى بناتك المراهقات، وعليك بضبط النفس حتى لاتخسري بناتك لأن الإهانة أو أي نوع من التوبيخ مثل العنف والضرب أو الإهانة الجسدية أو الشتم أو التجاهل أو رفع نبرة الصوت والطبيعة الانفعالية العصبية سوف تؤثر سلبيا على تدارك الموقف.

كوني دائما صبورة وحدثي نفسك وعديها بأنك لن تعمدي لظلم بناتك وذلك بفصلك بين مشاكل بناتك ومشاكلك الأخرى.

وقد أجريت عدة مقابلات مع الأمهات بمختلف أعمارهن التي بلغت حوالي (32-52) سنة مع اختلاف ظروفهن الاجتماعية وذلك للتحري عن الشخصيات التي استحقت لقب الأم المثالية من قبل أفراد أسرتها. وفي المقابل كانت هناك لقاءات مع بعض البنات في أعمار مختلفة تتراوح ما بين (14-24) سنة. لقد حصلت بعض الأمهات على هذا اللقب من قبل الأب فقط دون بقية أفراد الأسرة، أما بعض البنات فقد امتنعن

عـن إطـلاق هـذا اللقـب علـى أمهـاتهن بـسبب تـسلط الأم علـيهن وعـدم شـعورهن بالاستقرار الأسرى، بينما أعزت بعض البنات الأخريات عدم حصول أمهـاتهن علـى هذا اللقب لتفضيلهن الذكور على الإناث دون إبداء الأسباب أو المبررات وقد امتنعت نسبة قليلة من البنات عن المشاركة في اللقاء وتحفظن على آرائهن. وفـي النهايـة قـام عدد قليل من البنات في سن (20-24) سنة بمنح لقب الأم المثاليـة لأمهـاتهن اللاتـي شـاركن فـي مسيرة نجـاحهن، لأنهـن قد أعزين تفـوقهن الدراسـي إلـى وجـود أمهـات مثاليات إلى جانبهن، وقد ندمت الكثير من الأمهات على عدم مقدرتهن على الحصول على لقب الأم المثالية، فطالما حلمن بذلك ولكن لم يحالفهن الحظ بالرغم من أنهـن قد أبدين تعاطفاً مع بناتهن.

استبانة (1-**د**) **تدليل البنات المراهقات**:

أيتها الأم مـا رأيـك بـصراحة فـي تـدليل البنـات المراهقـات، سـوف نعرفـه مـن خـلال مشاركتك معنا في الإجابة على هذه الاستبانة بكل وضوح وعفوية.

هـــــــــــل؟؟؟

1. نشأت هذه الابنة مدللة
□ نعم □ لا
2. كانت تربية هذه الابنة بين أخوات بنات
□ نعم □ لا □ أصغر كثيرا في العمر
3. كان الأب ميسور الحال
□ نعم □ لا
4. كان الأب متوسط الدخل
□ نعم □ لا
5. في نظرك أنه يجب تلبية كل طلبات البنات
□ نعم □ لا
6. في رأيك أن نصف طلبات البنات لا داعي لها
□ نعم □ لا
7. تشجعين البنات على الإصرار على رأي تجدينه خاطئ
□ نعم □ لا □ أحيانا □ لا أدري
8. تفرض ابنتك رأيها عليك في أمور تخصها
□ نعم □ لا □ لا أسمح لها □ أحيانا □ أعاقبها
9. لتدليل الابنة أثر سلبي على حياتها
□ نعم □ لا □ لا أدري
10. تسمحين للأب بالتدخل في طريقة تربية بناتك
□ نعم □ لا

تحليل استبانة (1-د) **تدليل البنات المراهقات**:

إن على الأم عدم الإسراف في تدليل البنات وإرهاق ميزانية الأسرة وصرف المال وتبذيره دونما جدوى، هذا إذا كان الأب ميسور الحال، فكيف بالأب متوسط الدخل؟؟. نتوقع حينئذ من الأم أن تكون ربان سفينة ناجح لتعمل بهدوء على إرساء تلك السفينة على بر الأمان دون أن يشعر ركابها بأن الأمواج كانت عالية ذات يوم. وتشير المقابلات التي أجريت مع بعض الأمهات بوجود ظاهرة تدليل البنات في مجتمعنا المحلي، كما أبدت الكثير من الأمهات عدم الموافقة على تصرفات بناتهن غير المسئولة كالسهر وهوس الجري وراء الموضة وتقليد الصديقات في كل صغيرة وكبيرة. كما ذكرت بعض الأمهات اعتقادهن بأن تدليل البنات أمر ضار بهن وأن نصف طلبات البنات ليست ضرورية أو لا داعي لها. لذا قامت بعض الأمهات بتفضيل سياسة عدم تلبية تلك الطلبات بينما رأت الأخريات وجوب تلبية طلبات البنات خوفاً على شعورهن بالقهر أو الغيرة من الصديقات أو بعض بنات ذوي القربى بالعائلة.

ولم تتجرأ إحداهن على معاملة ابنتها بأسلوب عنيف، بل كانت لينة الجانب تقوم بتلبية كل ما تطلبه بناتها. بل كانت الأم في معظم الأحيان شديدة الحرص على النزول عند رغبة ابنتها فيما يخصها من أمور شخصية بشرط ألا تتعارض مع القيم السليمة. وتضيف بعض الأمهات بان هناك آثارا سلبية للتدليل وتلبية طلبات البنات دون قيد أو شرط بينما يعزي ذلك إلى غيرة الإخوة والأخوات من بعضهن أحيانا، مما يجعل الأم تلبي الطلبات جميعها حتى لا يشعر أحد الأطراف بتفضيل الأم لأحدهم على الآخر.

تدخل الأب في تربية البنات:

أما التدليل فقد يزيد عند تدخل الأب في بعض الأحيان بطريقة قد تباعد بين الأم وابنتها، بحيث يضع الأب نفسه في صورة تروق للفتاة وتجد في ذلك ملاذا لها في تحقيق طلباتها، وإذا ما عقدت مقارنة بالطريقة التي يعاملها بها كل طرف (الأم كطرف أول والأب كطرف ثاني) تربح بالتالي كفة ميزان الوالد. وقد تنشأ المهاترات بين الوالدين بسبب تدخل الأب في معاملة الأم لابنتها خاصة إذا كان ميسور الحال ومن هنا تبدأ مشكلة الأم في التفاقم وعدم القدرة على السيطرة على ما يدور في عالمها وبيتها وكسب ود وثقة بناتها. وعند إجراء الحوار مع شريحة الأمهات الجامعيات توصلنا لبعض الآراء الهامة. اتفق الجميع على أن الأم هي الأقرب للابنة من الأب ، ولكن هذا لا يمنع أن يكون للأب دور هام في تقويم سلوك ابنته المراهقة بالشكل السوي الذي يجعلها تدرك أهمية توجيهات الوالدين. هناك بعض الفتيات في سن المراهقة لا يكترثن مع الأسف لأهمية نصح الأمهات ولا يرتدعن إلا إذا تم تدخل الأب عندها تستقيم الأمور بين الأم والإبنة.

وعند تحليل بعض آراء الأمهات في سلوكيات بناتهن الاجتماعية والفكرية والنفسية أثناء مرورهن بمحطات مرحلة المراهقة المختلفة تبين أن الأمهات اللاتي تزوجن في سن ما بعد العشرين قد عانين أيضا من عدم نجاحهن في التوصل إلى طريقة مثالية أو محايدة للتعامل مع فتيات هذا الجيل. وقد أطلقن عليه "جيل الإنترنت" أي الشبكة العنكبوتية أوالشبكة المعلوماتية ، وكانت الأمهات تتنفس الصعداء وتتمنى لو أن عقارب الساعة تمر مسرعة كي تجد بناتها وقد تخطين بسلام تلك المرحلة من حياتهن واللاتي أطلقن عليها "المرحلة الانتقالية".

إضافة لذلك فقد رأت بعض الأمهات أن مرحلة المراهقة سوف تساعد الفتاة على الانتقال لعالم آخر مختلف تماما عن طريق عبور الجسر الممتد بين عالم الطفولة وعالم النضج، ومن المهم أن تنتبه لأن مرحلة المراهقة مرحلة قصيرة مقارنة بمراحل العمر الأخرى المختلفة.

وبالرغم من تمتع الأم بصفات إيجابية عديدة إلا أن هناك نوع من البنات لا يكتفين بدور الأم ، بل يحتجن إلى دور الوالدين معاً ولا يخلو الواقع من حالات تتعلق فيها الابنة بشخصية والدها وترى فيه قدوتها بحيث يغنيها عن وجود أي فرد آخر بالأسرة .

استبانة (1-**هـ**) **تشديد الرقابة على بناتك المراهقات**:

يتوجب عليك أيتها الأم الإجابة بحذر على هذه الاستبانة ومن ثم متابعة تحليل ما جاء بها.

هـــــــــــل؟؟؟

1. تسمحين لبناتك بارتياد الأسواق بمفردهن دون مرافق بالغ عاقل رشيد
   □ نعم □ لا □ عند الضرورة □ في أضيق الحدود
2. تذهبين للأسواق مع بناتك بكامل الزينة
   □ نعم □ لا □ إطلاقا
3. تسرف الأسرة في التسوق بصفة عامة
   □ نعم □ لا □ عند الضرورة □ أحيانا
4. تسمحين لبناتك بشراء وارتداء الملابس غير المحتشمة
   □ نعم □ لا □ عند اللزوم □ أحيانا
5. تتدخلين في اختيار ملابس بناتك
   □ نعم □ لا □ أحيانا
6. تسمحين لابنتك بزيارة الصديقات دون رقابة
   □ نعم □ لا □ أحيانا
7. تهتمين بمعرفة ظروف صديقات بناتك
   □ نعم □ لا
8. تصدقين كل ما تقوله ابنتك المراهقة
   □ نعم □ لا □ أحيانا

تحليل استبانة (1-**هـ**) **تشديد الرقابة على بناتك المراهقات**:

إن اللقاءات التي أجريت مع العديد من الأمهات قد انتهت بإتفاق معظم الأمهات على ضرورة تشديد الرقابة على الفتيات المراهقات خلال هذه المرحلة من العمر والأخذ بأيديهن لمجابهة التيارات المختلفة التي قد تعترض طريقهن، ومحاولة تذليل أية صعوبات قد تكون حجر عثرة في طريقهن مع محاولة بذل قصارى جهدهن لتحقيق السعادة والصفاء بين أفراد الأسرة جميعا. أما إذا كنت أيتها الأم تعتبرين تربية البنات عبئا ثقيلا فإنها بالفعل كذلك، فان ابنتك مسؤولية في عنقك حتى يتم تزويجها والاطمئنان على سلامة مستقبلها في بيت زوجها، فعليك المحافظة عليها ولا تتركيها تتسوق بمفردها إلا برفقة من تثقين به، كما لا ينبغي أن تذهبي معها للأسواق وأنتن بكامل زينتكن، فلا داعي للزينة أثناء التسوق بل لابد من الظهور بمظهر وقور والالتزام بالحجاب الشرعي الذي يستر جميع البدن ولا يؤدي إلى ظهور بعض تفاصيل الجسم ويبعد أهل الأذى والفتنة التي تجر عواقب وخيمة. كما أن المظاهر الخداعة التي يتم بها عرض المعروضات وتسويقها تجعل البنات يقدمن بشراهة على اقتناء ما يلزم وما لا يلزم فلا داعي للإسراف. كوني عيناً يقظة أثناء التسوق ولا تسمحي لأي ابنة من بناتك بشراء أو ارتداء الملابس غير المحتشمة مثل الألبسة القصيرة أو الضيقة جداً أو الشفافة والتي لا يتلاءم الكثير منها مع الزي الإسلامي الذي يكون فيه الستر الكامل للمرأة، فعليك أيتها الأم بالتدخل عند اختيار بناتك للملابس وإبداء النصح والرأي .كذلك لابد من معرفة أين تذهب ابنتك وأي صديقة تزور وبإمكانك أن تعودي ابنتك على مصارحتك ولا تجعليها تشعر بأن سلوكها يفتقر إلى المصداقية ولكن شددي الرقابة بالاستقصاء عن سلوكها وعدم إغفال أدق التفاصيل.أما الآن فانه باعتقادي انك قد قمت بتكوين فكرة واضحة عما يتعلق بسلوكيات ابنتك المراهقة وكذلك عن الطريقة التي تفضلين اتباعها في ترويضها.

في هذا الكتاب سوف تقرئين وتعرفين المزيد عن:

- الأم المثالية وكيف تكسب ثقة بناتها المراهقات.
- الطفلة البريئة والمراهقة المدللة.
- مشاكل البلوغ عند الإناث- الهرمونات الأنثوية.
- المشكلات الصحية والنفسية التي تعاني منها المراهقات .
- تغذية المراهقات- صحة الشعر- صحة البشرة – علاج حب الشباب.
- النوم والأحلام والرؤى.
- المراهقات والأبراج.
- الإعداد الديني والأخلاقي وأثره على السلوك الفكري و النفسي للفرد.
- مفاتيح شخصيتك – التسوق-الموضة-الحلي-مستحضرات التجميل-الهوايات.
- سفينة الأسرة الصغيرة – لقاءات مع المراهقات والأمهات.
- صور اجتماعية لسلوكيات بعض الفتيات المراهقات.
- آداب عامة وأحكام شرعية تخص النساء.

الفهرس

الفصل الأول

الفصل الثاني

الفصل الثالث

- المشكلات الصحية والنفسية التي تعاني منها المراهقات
- استبانة المشكلات الصحية التي تعاني منها المراهقات
- تحليل استبانة المشكلات الصحية التي تعاني منها المراهقات
- النمط الغذائي
- غذاء المراهقات
- الطاقة الغذائية
- مشاكل تناول الوجبات الغير مكتملة في قيمتها الغذائية
- نقص الحديد
- النحافة أو نقص الوزن
- الإمساك
- الشعور بالكسل والخمول وعدم النشاط ووهن القوى
- الحب الشائع (حب الشباب)
- فرط التعرق
- التواء العمود الفقري
- مشاكل خاصة تنشأ بسبب سوء استعمال الهاتف الخلوي المتنقل
- مشاكل صحية بسبب استخدام الحاسب الآلي
- كيف تحافظين على صحتك؟
- صحة الشعر
- صحة البشرة
- صحة العينين
- صحة الأذنين
- صحة الفم والأسنان
- صحة الشفاه
- صحة الأنف
- صحة اليدين
- صحة الأظافر
- صحة الأقدام
- نصائح صحية عامة للفتيات
- **ـالجزء الثاني**
- أبرز المشكلات النفسية التي تعاني منها المراهقات
- فقدان الثقة بالنفس
- الاكتئاب
- النوم
- مشاكل النوم
- الأرق والقلق

- الأحلام والرؤى
- المراهقات والأبراج

*الفصل الرابع

- استبانة الإعـــداد الديني والاخلاقي والنفســـي
- استبانة سمات نفسية المؤمن المثالي
- استبانة الطبع يغلب التطبع
- استبانة العلاقات الاجتماعية
- استبانة ما كل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما لا تشتهي السفن
- تحليل استبانة الإعداد النفسي والفكري
- تحليل استبانة سمات نفسية المؤمن المثالي
- تحليل استبانة الطبع يغلب التطبع
- تحليل استبانة العلاقات الاجتماعية
- تحليل استبانة ماكل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما لا تشتهي السفن

*الفصل الخامس

- الآداب العامة التي تتحلى بها الفتيات المسلمات
- فن اللباقة
- طريقة الوقوف والمشي والجلوس
- الصداقة
- النظافة من الإيمان
- نظافة العينين
- نظافة الأذنين
- نظافة الفم والأسنان
- نظافة الأنف
- نظافة اليدين
- نظافة الأظافر
- نظافة الأقدام
- نظافة الجسم بصفة عامة
- نظافة تحت الإبطين
- نظافة الجهاز التناسلي
- نظافة المنزل وخاصة دورات المياه
- نظافة الأكل عند تقديمه
- الشعراستبانة شخصيتك
- استبانة المراهقات والتقنيات الحديثة
- تحليل استبانة المراهقات والتقنيات الحديثة

- استبانة المراهقات والتسوق
- تحليل استبانة المراهقات والتسوق
- استبانة المراهقات والموضة
- تحليل استبانة المراهقات والموضةاستبانة المراهقات والملابس
- تحليل استبانةالمراهقات والملابس
- استبانة المراهقات و الحلي والاكسسوار
- تحليل استبانة المراهقات والحلي والاكسسوار
- استبانة المراهقات ومستحضرات التجميل
- تحليل استبانة المراهقات ومستحضرات التجميل
- أنواع البشرة
- تزيين البنات
- صبغات الشعر
- العطور
- إطلالتك
- استبانة المراهقات و أوقات الفراغ
- تحليل استبانه عطلة نهاية الأسبوع
- استبانة عطلة المدارس التي تبدأ في العشر الأواخر من رمضان
- تحليل استبانه عطلة المدارس التي تبدأ بالعشر الأواخر من رمضان
- استبانة عطلة عيد الفطر "خمسة أيام إجازة العيد"
- تحليل استبانةعطلة عيد الفطر "خمسة أيام إجازة العيد"
- استبانة عطلة عيد الأضحى
- تحليل استبانة عطلة عيد الأضحى
- استبانة عطلة نصف السنة بعد انتهاء امتحانات الفصل الدراسي الأول
- تحليل استبانة عطلة نصف السنة بعد انتهاء امتحانات الفصل الدراسي الأول
- استبانة عطلة المدارس " العطلة الصيفية"
- تحليل استبانة عطلة المدارس "العطلة الصيفية"
- استبانة الهوايات
- تحليل استبانة الهوايات

*الفصل السادس

- استبانة سفينة الأسرة الصغيرة
- تحليل استبانة سفينة الأسرة الصغيرة
- لقاءات أجريت مع بعض المراهقات من مختلف الأعمار والطبقات الاجتماعية على سطح سفينة الأسرة الصغيرة:
- صغيرة على الحب!!
- العروس المراهقة

- المراهقة الحامل
- عندما تفقد لغة الحوار بين الأم وابنتها

*الفصل السابع

- صور اجتماعية لسلوكيات بعض الفتيات المراهقات
- مـقـدمـة
- خطأ البنات
- نصائح للفتيات المراهقات على أثر بعض المشاكل الأسرية
- اعترافات مراهقة
- حكايات ترويها الفتيات البالغات حيث يسردن فيها ما شعرن به من تغيرات مختلفة عند بلوغهن
- أمثلة وأقوال هامة على لسان حال بعض الفتيات بخصوص أعراض الدورة الشهرية
- غلط الامهات
- اعترافات أم
- لقاءات أجريت مع بعض الأمهات من مختلف الأعمار والطبقات الاجتماعية
- وصايا عامة للمراهقات

* الفصل الثامن

- آداب الاستئــذان
- مقدمة
- إستبانة آداب الإستئذان
- تحليل استبانة آداب الاستئـــذان
- الدعاء
- الأحكام الشرعية
- الدماء الطبيعية للنساء
- رسالة الحجاب لفضيلة الشيخ العلامة محمد بن صالح العثيمين غفر الله له ولوالديه وللمسلمين
- ما هو الحجاب الشرعي
- حكم تخفيف الحاجب وتطويل الأظافر ووضع المناكير
- اللباس القصير للأطفال
- حجاب البنت الصغيرة
- ملابس حضور المناسبات والأفراح
- حكم شراء مجلات الأزياء واقتنائها
- حكم المراسلة بين الجنسين